

# トーアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷 - 2026年04月 -

1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)は休館日です。

29日(水)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

## < プール > - プール

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
09:00	09:10(30分)パーソナルスイムレッスン・阿部[セッション][予約]							09:00
09:30								09:30
10:00	10:00(60分)目指せマスターズ・田中(横)	10:00(45分)アクアピクス・山田(泉)			09:45(30分)パーソナルスイムレッスン・仲田[セッション][予約]	09:45(20分)アクアワーク&ジョグ・仲田		10:00
10:30					10:10(30分)アクアダンス・仲田	10:15(45分)ベビースイミングスクール・阿部[スクール]		10:30
11:00	11:10(40分)スキндаイビング・田中(横)[定員]	11:00(45分)ベビースイミングスクール・箱島[スクール]			10:50(30分)フィンスイム・仲田			11:00
11:30					11:20(30分)成人スイミングスクール(中級)・仲田[スクール][定員]	11:20(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション]	11:00(60分)スイムトレーニング・飯田	11:30
12:00	12:10(30分)アクアダンス・箱島	12:00(30分)パーソナルスイムレッスン・箱島[セッション]			11:50(30分)成人スイミングスクール(中級)・仲田[スクール][定員]	11:50(30分)パーソナルスイムレッスン[セッション]	12:10(30分)成人スイミングスクール・佐藤[スクール]	12:00
12:30					12:05(30分)クロール・仲田	12:25(30分)中級水泳・阿部		12:30
13:00	12:45(30分)初級水泳・阿部	12:45(40分)スイムトレーニング・金子			12:25(20分)水泳入門・田中(横)[定員]	12:50(30分)クロール・佐藤(徹)		13:00
13:30	13:20(30分)成人スイミングスクール(中級)・阿部[スクール][定員]				12:40(30分)バタフライ・仲田	12:50(30分)初級クロール・佐藤(徹)	13:05(30分)アクアピクス・関根	13:30
13:30	13:50(30分)パーソナルスイムレッスン・阿部[セッション]	13:30(30分)成人スイミングスクール(初級)・金子[スクール][予約]			13:20(45分)アクアピクス・山田(泉)	13:25(30分)初級平泳ぎ・佐藤(徹)	13:25(30分)バタフライ・佐藤(徹)	13:30
14:00		14:00(30分)パーソナルスイムレッスン・金子[セッション]			14:10(30分)パーソナルスイムレッスン・佐藤(徹)[セッション]	14:00(30分)成人スイミングスクール・阿部[スクール][予約]	13:45(40分)スイムトレーニング・佐藤(徹)	14:00
14:30							14:00(20分)アクアワーク&ジョグ・高橋	14:30
15:00	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・飯田[スクール]	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・田中(横)[スクール]			15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・金子[スクール]	15:00(60分)キッズスイミングスクール(幼児)・阿部[スクール]	14:25(30分)アクアピクス・高橋	15:00
15:30								15:30
16:00	16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・飯田[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・田中(横)[スクール]			16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・根岸[スクール]	16:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・阿部[スクール]	16:00(50分)ダイビング練習会・田中(横)[予約]	16:00
16:30								16:30
17:00	17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・関根[スクール]	17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・金子[スクール]			17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・根岸[スクール]	17:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・金子[スクール]		17:00
17:30								17:30
18:00	18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・関根[スクール]	18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・金子[スクール]			18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・飯田[スクール]	18:00(60分)キッズスイミングスクール(児童)・金子[スクール]	18:00(60分)目指せマスターズ・松本	18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30	19:40(30分)成人スイミングスクール(中級)・佐藤(徹)[スクール][定員]	19:20(30分)成人スイミングスクール(中級)・岩瀬[スクール][予約]			19:10(30分)パーソナルスイムレッスン・佐藤(徹)[セッション][予約]			19:30
20:00		19:55(30分)初級水泳・松本						20:00
20:30	20:20(30分)フィンスイム・佐藤(徹)[定員]				20:00(60分)目指せマスターズ・金子	20:00(30分)中級水泳・金子		20:30
21:00	21:00(40分)スイムトレーニング・佐藤(徹)	20:45(30分)スキндаイビング・田中(横)[定員]			20:35(30分)スイムトレーニング・金子			21:00
21:30					21:10(30分)成人スイミングスクール・佐藤(徹)[スクール]			21:30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日

休館日